



## Wo ich abhängig (ausgeliefert) bin - was meine persönliche Freiheit massiv einschränkt, so glücklich wie irgendwie möglich zu leben



1

### Aufgabenstellung A:

- Verschaffen Sie sich Klarheit über die Dinge, von denen Sie **aktuell abhängig sind**, bzw. wo die Gefahr besteht, dass sie es werden. **Diese Abhängigkeit müssen Sie wegbringen.**
- Überlegen Sie, wo Ihnen in Ihrer Handlungsfreiheit **„die Hände gefesselt sind“**.
- Das können z. B. sein: Personen, Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Suchtverhalten, Lebensstil u. -umfeld, etc.
- Denken Sie über die negativen Auswirkungen in Hinblick auf Ihre persönliche Freiheit so zu leben, wie Sie es wollen, nach.
- Erstellen Sie einen Umsetzungs-/Aktivitätenplan, um sich aus dieser Abhängigkeit zu befreien.
- Reihen Sie diese nach Prioritäten im Top-Down-Verfahren = das Wichtigste obenauf.

Wo ich aktuell abhängig bin und was meine persönliche Freiheit massiv einschränkt

Pri.	A) Was mich in meinem Leben abhängig macht und wovon ich mich befreien will	B) Die negativen Auswirkungen auf mein individuelles, glückliches Leben	C) Mein Umsetzungs-/Aktivitätenplan, um mich davon „zu befreien“	✓
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

2

Index: Pri. = Reihung nach Prioritäten,

Stand: 2022-09-20